

コンディションが上がる9つの行動チェックリスト

- ① 遅くとも5時には起床する。
→後少し寝ても大して変わりはない。
- ② クチをゆすぎ、うがいをしたら、何を置いても真っ先に常温のお水を500ml飲む。
→**渴いたカラダに潤いを。**
- ③ 5分で良いので近所を散歩する。
→**カラダの細胞を目覚めさせる。**
- ④ フルーツの正しい食べ方を守り、水分の多いフルーツをお腹いっぱいになるまで食べる。
→**酵素を補いエネルギーに1日をスタートさせる。**
- ⑤ 1分で良いから瞑想する。
→**心を落ち着かせて出勤する。**
- ⑥ 昼食は食べないという選択を持ち、食べる時はサラダから食べ始め腹5分にしておく。
→**眠くなってパフォーマンス低下を防ぐため。**
- ⑦ 夕食も、とにかくサラダから食べる。
→**もう寝るだけなので食べても良いけど、しっかり噛んでゆっくり食べること。**
- ⑧ お酒を飲んでも良いが、それに向けて調整をする
→**前もって調整しておけば、お酒の席を楽しめる。**
- ⑨ 今日一日頑張った自分を褒めて寝る
→**夜は感謝に眠り、朝は希望に起きる。**

【朝食1回分の食事例～フルーツ編～】



スイカ 1/2玉、グレープフルーツ1個



マダボールスイカ 1玉



グレープフルーツ1個、
イチゴ1パック、
リンゴ1個、柿1個



梨2玉、キウイ2.5個、柿1個



リンゴ2個、イチゴ1パック、柿1個



梨1玉、巨峰1房
柿2個、キウイ2個

【食事例～サラダ編～】



＜サラダ＞
レタス、水菜、ミニトマト
パプリカ、きゅうり



＜サラダ＞
アボカド、レタス、水菜
オクラ、玉ねぎ、人参



＜サラダ＞
水菜、キャベツ、人参



＜サラダ＞
レタス、大葉、カボチャのスライス
マッシュルーム



＜外出時＞
プチトマト



＜お弁当＞
レタス、トマト、アボカド
スープ

【食事例～外食編①～】



＜外食～マクロビオティックのお店にて～＞
 サラダ、味噌汁、大豆と昆布の煮物
 きんぴら、玄米
 (食べた順に記載)



＜卒業生の例～社員食堂にて～＞
 サラダ2皿、納豆
 レンコンと人参のきんぴら2皿
 (食べた順に記載)



＜外食～バイキングにて～＞
 サラダ(山盛り2皿)、野菜スープ
 煮物、和え物



＜外食～蕎麦屋にて～＞
 山かけ蕎麦を頼み、
 山芋を先に食べる



＜外食～定食屋にて～＞
 刺身定食(食べた順番)
 ※白米は食べないか、
 あらかじめ半分にしてもらう



＜外食～定食屋にて～＞
 焼き魚定食(食べた順番)
 ※白米は食べないか、
 あらかじめ半分にしてもらう

【食事例～外食編②～】

＜居酒屋メニュー＞



枝豆



豆腐



もずく、おひたし



おでん
(大根、こんにゃく)



刺身



山芋短冊